BOSHLANG`ICH 4-SINF O‘QUVCHILARINI SINFDAN TASHQARI MASHG‘ULOTLARDA JISMONIY QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK OMILLARI

Asqarov Ahliddin Alisher o‘g‘li - University of Business and Science
Maktabgacha-boshlang‘ich ta’lim va jismoniy tarbiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
ahliddinasqarov@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada boshlang‘ich 4-sinf o‘quvchilarini sinfdan tashqari mashg‘ulotlarda jismoniy qobiliyatlarini shakllantirishning pedagogik mazmuni va va hususiyatlari yoritilgan bo‘lib bunda, mashqlar ketma-ketligini tanlashda, o‘quvchilarning yoshga doir hususiyatlari hisobga olingan.

Kalit so‘zlar. Harakatchanlik, potensial imkoniyat, intensive, Aylanma

mashg‘ulot, uchish, chastota, komponent, biomexanik o‘zgarish, modda almashinuvi, gimnastika, kurash, yengil etletika.

Kirish. Maktab yoshi barcha harakatchanlik qobiliyatlarining rivojlanishida serunum davr hisoblanadi. Harakatchanlik imkoniyatlarining rivojlanishida tezlikkuch qobiliyatlari asosiy o‘rin egallaydi, hamda ular rivojlanishining yuqori darajasi qiyin va mahalliy kasblarni unumli egallash bilan birga ko‘pgina sport turlarida yuqori natijalarga erishishda katta rol o‘ynaydi.

Maktab yoshi tezlik-kuch qobiliyatlarining shakllanishi uchun qulay shart-sharoit yaratib turganda, bu jismoniy qobiliyatlarni balog‘at yoshida rivojlantirishga urinish qiyin va kamsamarali vazifadir. Agar harakat qobiliyatlarini shakllantirish uchun qulay bo‘lgan davr qo‘ldan chiqarilsa, keyinchalik yo‘qotilgan potensial imkoniyat o‘rnini to‘ldirishning uddasidan chiqish qiyin bo‘ladi [4].

Adabiyotlar tahlili. Harakat qobiliyatlarini shakllanishida maktab davri ichidan kichik maktab yoshi yanada unumdor va samarali hisoblanadi. V.K. Balsevich [1], O.V.Goncharova, F.G. Kazaryan va boshqa ko‘pgina olimlar kichik maktab yoshini harakat qobiliyatlari, avvalo tezlik-kuch qobiliyatlari va harakat koordinatsiyasini rivojlantirish uchun muhim yosh hisoblashadi. A.A.Gujalovskiyning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, rivojlanishning yuqori sur’ati, barcha ko‘nikma, malaka, qobiliyat, sifatlarning bir butunlikda rivojlanishi kichik maktab yoshida ayniqsa ko‘proq kuzatiladi. [2].

Tadqiqot metodologiyasi. Ko‘pincha, o‘qituvchining minimal vaqt ichida ko‘proq o‘quv materiallarini qamrab olish istagi, aslida, o‘quv jarayonining past sifatiga olib keladi. Unda fanning ayrim bo‘limlarini o‘zlashtirish uchun ajratilgan o‘quv soatlari sonining yetishmasligi va talabalarga o‘zlashtirish uchun taklif qilingan o‘quv materiallarining ko‘pligi o‘rtasida ma’lum bir qarama-qarshilik yuzaga keladi. Bizning fikrimizcha, mavjud muammoni, aylanma mashg‘ulot uslubi samarali hal qilishga yordam beradi.

Umumta’lim maktablari jismoniy tarbiya darslarida aylanma mashg‘ulot uslubidan foydalanishning asosiy vazifasi – cheklangan vaqt ichida sarflangan vositalarning qat’iy belgilangan miqdori bilan jismoniy sifatlarni, harakat malakalari va ko‘nikmalarini samarali rivojlantirishdan iboratdir. [4].

Barcha hodisa va jarayonlarga o‘xshash jismoniy mashqlar o‘zining mazmuni va shakliga ega. Jismoniy mashqni bajarishda sodir bo‘ladigan mexanik, biologik, psixologik jarayonlarning to‘plami jismoniy mashqlarning mazmunini vujudga keltiradi, ularning ta’siridan harakat faoliyati uchun qobiliyat rivojlanadi. Shuningdek mashq mazmuniga uning bo‘laklarini to‘plami, masalan, uzunlikka sakrashda tanaga tezlik berish, depsinish havoda uchish, erga tushish zvenolari hamda mashqni bajarishda hal qilinadigan vazifalar, shuningdek mashqni bajarishdan organizmda sodir bo‘ladigan funksional o‘zgarishlar haqidagi nazariy

bilim va amaliy harakat malakalari kiradi. Bu elementlarning barchasi jismoniy mashqning umumiy mazmunini vujudga keltiradi [3].

Dars mazmunini ifodalovchi navbatdagi komponentlar darsni olib borayotgan o‘qituvchi hamda darsda ishtirok etayotgan o‘quvchilarning faoliyatl bo‘lib, dars mazmuniga oid bu jihatlarga o‘qituvchining nazariy bilimlar berishi, o‘quvchilarda amaliy harakat malakalarini shakllantirish uchun ularni darsdagi faoliyatini tashkillashi, ta’lim jarayoni uchun tanlangan o‘qitishning uslublari ham mujassamlashadi[3].

Darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, dars mazmunining eng yirik xarakterli jihatlaridir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo‘lib, tarbiyalash, sog‘lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda o‘quvchilar uchun dars davomida faoliyat predmeti bo‘lib xizmat qiladi.

Darsda o‘quv - tarbiya jarayonining vositasi sifatida foydalaniladigan mashqlar darsning umumlashtirilgan predmeti mazmunining bir bo‘lagi xolos, boshqachasiga, dars mazmunining bir qirrasidir. Darsning har bir qismi uchun qo‘yilgan vazifalarga qarab mashqlar turlicha bo‘lishi tabiiy.

Tahlillar va natijalar. Tayyorlov qismidagi diqqat uchun mashqlar, saf mashqlari, qaddi - qomat uchun mashqlar, jismlarsiz va jismlar bilan bajariladigan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, tayyorlov, yo‘llanma beruvchi mashqlar, darsning asosiy qismida o‘qitiladigan jismoniy tarbiya dasturining gimnastika, yengil atletika, sport o‘yinlari (voleybol, basketbol, gandbol, futbol), suzish, kurash bo‘limlarining mashqlari, darsning yakuni qismlari tarkibidagi organizmni funktsional holatini tinchlantiruvchi, darsning boshlanishidan oldingi holatiga yaqinlashtiruvchi mashqlardan foydalaniladi. Ularning ta’sir doirasi organizmning funktsional holatiga qarab turlicha bo‘lishi mumkin [4].

Ilmiy yangilik: Jismoniy rivojlanganligi ko‘rsatgichlari, jismoniy tayyorgarligidagi o‘zgarishlarning bosh sababchisi darsning o‘quv tarbiyaviy vazifalarini nazarda tutib, dars uchun rejalashtirilgan jismoniy mashqlar bo‘lishi jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotida o‘z isbotini topgan. Darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlari uchun tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog‘lik bo‘lgan o‘quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biridir. Bu komponent shug‘ullanuvchini turli ko‘rinishdagi, intellectual va jismoniy faoliyatidan iboradir. O‘quvchilarning dars vazifasini hal qilish bo‘yicha harakat faoliyatlarining barchasi dars mazmunining asosini tashkil qiladi (darsda o‘quvchilar faoliyatini tashkillash uslubiyatlariga oid materiallarni keyingi mavzuda alohida kengroq yoritamiz). [4].

Xulosa. Ayniqsa, jismoniy mashqlarni o‘zlashtirish, malakalarining shakllanishi: mexanizmiga oid bilimlar, harakatlarni organizmga jismoniy, ruhiy ta’siri, biomexanikaga oid ma’lumotlar darsning mazmunini boyitadi, uning

qoniqarliligini orttiradi va bularning barchasi jismoniy madaniyat darsining mazmunini to‘rtinchi jihati sanaladi. Bunda o‘qituvchi va o‘quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo‘ladi.

Rejalashtirilgan o‘quv - tarbiyaviy ishlar amalga oshmoqdami yoki yo‘qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishiga oid tuzatishlar qilinadi, o‘qituvchi tomonidan lozim bo‘lgan yo‘riqnomalar tayyorlanadi. Umumiy ta’lim maktablarining o‘quvchilari jismoniy tarbiyasi dasturiga kiritilgan sport pedagogikasi fanlari (gimnastika, yengil atletika, harakatli va sport o‘yinlari, suzish, kurash)ni dars mazmunida va uning tuzilmasida qayd qilingan sport fanlarining xususiy tomonlarini hisobga olgan holda tashkillanishi maqsadga muvofiq. [3]

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Balsevich V.K., Lubisheva L.I. Noviye texnologii formirovaniya fizicheskoy kulturi shkolnikov // Problemi sovershenstvovaniya fizicheskogo vospitaniya uchashixsya obsheobrazovatelnix shkol: Sb. rabot uchastnikov Mejdunarod. seminara /Pod obsh. red. V.I. Lyaxa i L.B. Kofmana. M., 1993. - S. 42-50
2. Gujalovskiy A.A. Etapnost razvitiya fizicheskix (dvigatelnix) kachestv i problema optimizatsii fizicheskoy podgotovki detey shkolnogo vozrasta: Avtoref. dis... dokt. ped. nauk. - M., 1979. - 26 s.
3. A.A.Asqarov. Jismoniy tarbiya va sport. Darslik. Namangan 2024. 198-200-betlar.
4. Alisher o‘g‘li A. A. et al. BOLALAR JISMONIY TARBIYASIDA QO‘LLANILADIGAN METODLARNING NAZARIY ASOSLARI //Miasto Przyszłości. – 2024. – T. 44. – C. 584-586.